

Спорт: польза и опасности

Существует устойчивое мнение о безусловной пользе спорта для здоровья и развития ребенка. В какой-то мере это утверждение верно, т.к. занятия спортом в раннем возрасте дают неоценимую пользу для физиологического и психологического здоровья ребенка, навыки социального общения.

Когда встает вопрос, каким видом спорта заниматься ребенку, то не следует забывать о безопасности разных видов спорта. По статистике около 3 млн. детей получают травмы во время занятий спортом или активными играми. Дети больше взрослых подвержены травмам вследствие возрастных особенностей, т.к. у детей замедленная реакция, снижена координация, дети одинакового возраста иногда значительно отличаются по весу и росту между собой. Травмы в результате физической активности могут быть вызваны внезапным повреждением (перелом, растяжение, вывих и др.), в результате чрезмерных нагрузок (переутомление, перегрев, обезвоживание организма) или в результате не полностью вылеченной предыдущей травмы.

Врачи рекомендуют отдавать ребенка в секцию не раньше 6 лет. Родители в своем решении должны учитывать вес и рост ребенка, его эмоциональное развитие, способность принимать самостоятельные решения. При выборе вида спорта следует знать некоторые факторы:

- качество и уровень подготовки тренера;
- отношение вашего ребенка к возможному повышенному вниманию зрителей;
- возможности получения ребенком травм;
- стоимости необходимых спортивных принадлежностей.

Виды спорта можно разделить на следующие виды:

- с высокой степенью контакта (более высокий риск получения травмы): бокс, баскетбол, футбол, хоккей, ролики, боевые искусства;
- со средней степенью контакта: спортивная гимнастика, верховая езда, лыжи, волейбол, фигурное катание, тяжелая атлетика;
- с низкой степенью контакта: гребля, метание ядра, копья, плавание, теннис, легкая атлетика, художественная гимнастика.

Чтобы предотвратить возможность травмы всегда пользуйтесь защитными приспособлениями, получите консультацию у педиатра и окулиста. Родителям необходимо проверить состояние зала и спортивного оборудования, убедиться в постоянном контроле взрослых за ребенком во время занятия. Обязательно давайте ребенку с собой бутылку воды (чтобы избежать обезвоживания), снимайте с него очки и линзы на время тренировки. Детей с плохим зрением не стоит записывать на виды спорта с высокой степенью контакта.

Если вашему ребенку разонравился вид спорта, и он хочет его бросить?

Родители должны разобраться в причине — это может быть стресс, усталость, конфликт с детьми, недопонимание с тренером. Помните, что успехи ребенка должны измеряться его личными усилиями и достижениями, а не победами. Хвалите вашего ребенка за старание. Если спорт приносит ребенку больше огорчений, чем пользы — не настаивайте. Дайте ребенку шанс попробовать себя в другом виде спорта, раскрыть свои способности. Спорт должен приносить детям удовольствие и радость!

